

PENDEKATAN KONSELING UNTUK LANSIA

Hermi Pasmawati*

Abstract

Elderly is the last period of the stage of human development, not everyone is able to pass this period. The characteristics of this stage are unique and distinctive, requiring counseling approaches and techniques relevant to their specific circumstances. In the elderly period many changes occur, ranging from changes in physical conditions are decreased, the function of organs that are not as strong as it used to be, as well as reduced or limited energy to perform activities that are favored. This of course raises its own problems in the elderly. In addition, the reduced functioning condition of the sense of hearing and vision must be one of the obstacles in social interaction, which is the main need for the elderly, the diminishing of friends of the same age, the departure of spouses and children who are independent and separate living make the elderly feel lonely. With the complexity of characteristics that occur in the elderly period, the need for services in the form of psychological and counseling, using approaches relevant to the conditions of uniqueness of the elderly, in this case there are three approaches used in conducting counseling process of the elderly, namely; 1) Classical Psychoanalytic Approach, used in exploratory phase of client problem, 2) Reality approach used in coaching stage or client problem solving and 3) Logoteraphy (Religius) Approach used in coaching stage or client problem solving.

Kata Kunci: Pendekatan konseling, lansia

Pendahuluan

Periode terakhir dalam proses perkembangan individu adalah periode lansia yang berlangsung dari usia enam puluh tahun ke atas, pada periode ini banyak terjadi perubahan dalam diri individu terutama perubahan fisik yang berdampak terhadap kondisi psikologis lansia, misalnya dengan semakin bertambahnya usia fungsi pendengaran dan penglihatan sudah mulai berkurang, sehingga lansia jadi mudah tersinggung atau lebih sensitif. Jika kita analisis adanya regresif terhadap periode ini seperti kembali ke periode awal dalam proses perkembangan individu, dalam periode ini sifat kekanak-kanakan dan ingin diperhatikan muncul kembali, salah satu

faktonya adalah karena semakin menurunnya fungsi tubuh, dan terjadinya penurunan pada produktifitas lansia dalam berkarya, karena terbatas oleh kondisi tenaga atau energi yang tidak memungkinkan lagi untuk berkarya seperti pada usia muda. Sebagaimana pendapat Santrock yang mengemukakan bahwa proses degenaratf atau regresi ini banyak dipengaruhi oleh berbagai faktor, terutama faktor proses perkembangan masa lalu. Jika masa lalunya dikembangkan dengan harapan positif, maka dia akan merasa puas. Namun sebaliknya, jika masa perkembangan sebelumnya dilalui dengan cara yang negatif, maka akan menampilkan keragu-raguan, kemurungan, dan

* Penulis adalah Dosen Jurusan Dakwah IAIN Bengkulu

keputusan atas seluruh nilai kehidupan lansia.¹ Di samping itu dilihat dari dimensi karir pada usia lansia ini juga pada umumnya lansia juga memasuki masa pensiun dari aktifitas pekerjaan, hal juga menjadi faktor pemicu beberapa lansia mengalami gejala stressor yang sulit, karena harus menjalani kebiasaan yang berbeda dari kebiasaan sebelumnya, yang sebelumnya disibukkan dengan berbagai rutinitas bekerja setiap harinya, sekarang harus mulai membiasakan diri untuk tidak beraktifitas, kemudian kondisi anak-anak yang sudah berkeluarga apalagi yang tinggalnya jauh, juga menimbulkan kesepian dan masalah tersendiri bagi lansia, ditinggal mati oleh pasangan, dan sahabat atau teman seusia, dengan kompleksnya perubahan iklim lingkungan rutinitas yang dialami oleh lansia inilah salah satu hal yang menimbulkan berbagai masalah baru pula pada diri lansia, misalnya lansia lebih cenderung mudah sensitif, merasa tidak diperhatikan, merasa tidak berdaya dan tidak berguna, merasa bahwa mereka menjadi beban bagi anak-anak mereka, kondisi ini juga menjadi salah satu penyebab lansia kesulitan untuk tidur nyenyak sehingga menimbulkan insomnia. Sebagaimana hasil penelitian Firdaus Mading yang menemukan bahwa sebagian besar mengalami insomnia, yang disebabkan oleh stresor dan defresi ringan pada masa tuanya.² Insomnia merupakan kesulitan untuk tidur nyenyak,

atau sering terbangun di malam hari dan tidak dapat tidur kembali, serta kesulitan dalam memulainya untuk tidur, sebagaimana penjelasan Erliana bahwa Insomnia adalah keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang disebabkan oleh satu dari hal berikut ini: sulit memasuki tidur, sering terbangun malam kemudian kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi, dan tidur yang tidak nyenyak.³ Kompleksnya perubahan yang terjadi pada periode lansia tentunya membutuhkan pelayanan dari aspek fisik maupun psikologis, salah satu pelayanan psikologis yang dapat membantu lansia dalam menjalani periode perkebangannya secara sehat salah satunya melalui konseling, sebagaimana pendapat Tasmin, Pelayanan bantuan kesehatan dan pemberdayaan kepada kaum lanjut usia yang holistik-komprehensif perlu dilakukan dengan berbagai pendekatan. Setidaknya mencakup sehat fisik, psikologis, spiritual dan social.

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya karakteristik periode lansia yang khas tentu membutuhkan berbagai pendekatan khusus dalam proses konseling, sama halnya dengan konseling terhadap anak-anak, pendekatan yang digunakan tidak dapat disamakan dengan pendekatan konseling dengan individu remaja ataupun dewasa, yang prosesnya dilakukan dengan situasi berhadapan, dan dengan tahapan yang

sistematis, jika ini dilakukan kepada lansia yang kecenderungannya secara pendengaran dan penglihatan serta sensitifitas yang tinggi tentunya tidak akan efektif. Sehingga perlu adanya pendekatan atau teori konseling yang tepat dalam melakukan penjajakan maupun pembinaan dalam proses penyelesaian masalah klien yang berada pada periode lansia. Dalam artikel ini akan dibahas tentang beberapa pendekatan yang lebih relevan dengan kondisi lansia, yaitu 1) Pendekatan Psikoanalisis Klasik, 2) Pendekatan Konseling Realitas, 3) Pendekatan Logotherapy (pendekatan religius).

Lansia

1. Definisi Lansia

Periode atau tahapan terakhir dalam proses perkembangan individu. tidak semua individu yang mampu melewati tahapan ini. Proses menua merupakan proses alami yang dihadapi manusia, namun tidak semua individu dapat melewati atau sampai pada tahapan ini, sehingga periode lansia disebut juga sebagai periode emas dalam kehidupan manusia. dari dimensi usia lansia merupakan individu yang berada pada usia 60 tahun ke atas. Sebagaimana pendapat Santrock batasan usia lansia berkisar di atas 60 atau 65 tahun ke atas, adapun acuan yang dijadikan alasan dalam menentukan masa lansia ini adalah alasan

ekonomi, seperti sudah pensiun, dan pembebasan pajak penghasilan.⁴ Sedangkan dari dimensi perkembangan psikologi, lansia merupakan individu yang berada pada masa dimana terjadinya berbagai macam perubahan dan penurunan fungsi fisik, sosial dan psikologis. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Menurut Hurlock lansia merupakan periode terakhir atau periode penutup dalam rentang hidup seseorang.⁵

Usia lanjut ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis tertentu. Efek-efek tersebut menentukan lansia dalam melakukan penyesuaian diri secara baik atau buruk, akan tetapi ciri-ciri usia lanjut cenderung menuju dan membawa penyesuaian diri yang buruk dari pada yang baik dan kepada kesengsaraan dari pada kebahagiaan, itulah sebabnya mengapa usia lanjut lebih rentan dari pada usia madya. Menurut Erikson (dalam Schaie dan Willis) bahwa lansia merupakan suatu tahap kehidupan dimana seseorang harus mencapai integritas, sedangkan kegagalan dalam mencapai integritas akan menyebabkan kondisi⁶. Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa lansia merupakan prode terakhir dari perkembangan individu yang berada pada rentang usia 60 tahun ke atas, diatandai oleh adanya penurunan fungsi fisik, psikologi dan sosial.

2. Karakteristik Lansia

Dari pengertian lansia di atas, ada beberapa poin yang sudah disampaikan bahwa karakteristik lansia atau ciri-ciri dari lansia diantaranya adalah terjadinya penurunan produktifitas atau terjadinya penurunan fungsi fisik, sosial dan psikologis, sebagaimana dijelaskan oleh Hurlock terdapat beberapa ciri orang lanjut usia yaitu:⁷

- a. Usia lanjut merupakan periode kemunduran; Kemunduran pada lansia sebagian datang dari faktor fisik dan faktor psikologis. Kemunduran dapat berdampak pada psikologis lansia. Motivasi memiliki peran yang penting dalam kemunduran pada lansia. Kemunduran pada lansia semakin cepat apabila memiliki motivasi yang rendah, sebaliknya jika memiliki motivasi yang kuat maka kemunduran itu akan lama terjadi.
- b. Orang lanjut usia memiliki status kelompok minoritas; Lansia memiliki status kelompok minoritas karena sebagai akibat dari sikap sosial yang tidak menyenangkan terhadap orang lanjut usia dan diperkuat oleh pendapat-pendapat klise yang jelek terhadap lansia. Pendapat-pendapat klise itu seperti: lansia lebih senang mempertahankan pendapatnya daripada mendengarkan pendapat orang lain.

c. Menua membutuhkan perubahan peran; Perubahan peran tersebut dilakukan karena lansia mulai mengalami kemunduran dalam segala hal. Perubahan peran pada lansia sebaiknya dilakukan atas dasar keinginan sendiri bukan atas dasar tekanan dari lingkungan.

- d. Penyesuaian yang buruk pada lansia
Perlakuan yang buruk terhadap orang lanjut usia membuat lansia cenderung mengembangkan konsep diri yang buruk. Lansia lebih memperlihatkan bentuk perilaku yang buruk. Karena perlakuan yang buruk itu membuat penyesuaian diri lansia menjadi buruk.

Di samping itu menurut Santrock, karakteristik dari lansia adalah sebagai berikut:⁸ Perubahan fisik-biologi, perubahan psikis, perubahan social, dan perubahan kehidupan keluarga.

Tahap dan Teknik Konseling

Proses konseling terdiri atas lima tahap, yaitu; 1) Pengantaran, 2) Penjajakan, 3) Penafsiran, 4) Pembinaan dan 5) Penilaian.⁹ Yaitu:

Tahap Pengantaran; merupakan tahap pertama dalam melakukan hubungan konseling yang diawali dengan teknik penstrukturan dengan bahasa yang mudah dipahami oleh klien, dalam penstrukturan ini dijelaskan tentang pengertian konseling, tujuan, metode pelaksanaan dan asas

konseling, dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami konseli hal yang sangat penting pada tahap ini adalah membina hubungan emosional dan kontak psikologis yang baik pada klien, sehingga terwujud kesukarelaan dan keterbukaan dari klien untuk menyampaikan masalahnya, disamping itu pada tahap ini juga dilakukan teknik penerimaan klien, kontak psikologis, dan jika memungkinkan teknik kontak fisik, misalnya bersalam.

Kedua tahap Penjajakan, merupakan proses mendalami mencari faktor penyebab, akar permasalahan klien atau konseli yang akan dijadikan dasar dalam proses pembinaan, pada tahap ini diawali dengan teknik pertanyaan terbuka, teknik refleksi, dorongan minimal, kontak mata yang benar teknik penyimpulan, teknik konfrontasi, 3M yang baik, initinya pada tahap ini konselor dapat menemukan akar dari permasalahan yang dialami oleh klien.

Tahapan ketiga Penafsiran, merupakan tahapan ketiga, dalam tahapan ini konselor menyimpulkan masalah yang dialami oleh klien yang diawali dengan teknik penyimpulan pembicaraan, dan teknik penafsiran, serta beberapa teknik yang laian, selanjutnya teknik yang keempat adalah *tahap Pembinaan*, merupakan tahap pemberian solusi atau penyelesaian masalah klien, dalam tahap ini diawali dengan teknik merumuskan tujuan konseling, peneguhan hasrat, pemberian informasi, pemberian nasehat,

kirlain, pemberian contoh, pemberian contoh pribadi, yang disesuaikan dengan permasalahan klien, tahapan yang terakhir adalah *tahap penilaian*, merupakan tahap yang menjadi standar acuan keberhasilan dari proses konseling, yang dilakukan pada tahap ini adalah teknik kontrak dalam konseling, teknik penilaian segera dan pengakhiran dengan doa dan motivasi dari konselor kepada klien.

Pendekatan Konseling Lansia

Pendekatan atau teori konseling merupakan instrumen yang digunakan dalam menganalisis dan menetapkan teknik dan solusi apa yang harus diberikan untuk penyelesaian masalah klien. Secara umum, dasar pendekatan konseling diwarnai oleh tiga pendekatan, yaitu pendekatan *direktif*, pendekatan *non-direktif*, dan pendekatan *eklektik*. Pendekatan *direktif* cenderung memberikan arahan langsung kepada subjek yang dilayani berkenaan dengan pengembangan KES dan penanganan KES-T. Dalam pendekatan *direktif* ini konselor cenderung pada posisi sangat aktif, sedang subjek yang dilayani lebih cenderung pasif dalam memahami dan menerima berbagai hal dari konselor. Sebaliknya, dalam pendekatan *non-direktif* konselor mendorong subjek yang dilayani untuk benar-benar aktif, sebagaimana dikehendaki dalam *asas kegiatan*. Dalam pendekatan *non-direktif* ini konselor berusaha sekuat tenaga menggerakkan subjek yang dilayani untuk

berpikir, merasa dan bertindak berkenaan dengan materi yang dibahas dalam layanan konseling. Dalam pelaksanaan konseling lansia, pendekatan yang digunakan adalah pendekatan konseling eklektik, artinya menggabungkan beberapa pendekatan untuk disesuaikan dengan permasalahan klien. Adapun beberapa pendekatan yang relevan dengan karakteristik lansia adalah sebagai berikut:

1. Pendekatan Psikoanalisis Klasik

Pendekatan psikoanalisis klasik merupakan salah satu pendekatan konseling yang dicetuskan oleh *Sigmund Freud*. Pendekatan ini adalah salah teori personaliti, yang paling banyak ditentang oleh ilmuwan psikologi Islam, karena dianggap terlalu merendahkan derajat manusia yang identik dengan hewan, dan perilaku manusia dikendalikan oleh nafsu syahwat. Berawal dari pro dan kontranya para ahli terhadap teori ini, penulis lebih melihat dan memaknai pendekatan atau teori *Sigmund Freud* dari dimensi penyebab perilaku salah satu individu yang akan menjadi sumber permasalahan dalam bertingkah laku. Menurut Psikoanalisis Klasik individu mengalami masalah karena disebabkan oleh beberapa hal, yaitu; 1) proses perkembangan pada usia lima tahun pertama (0-5 tahun) atau pola asuh yang salah pada usia keemasan anak, 2) kondisi masa lalu yang tidak menyenangkan atau

trauma di masa lalu, 3) ketidak sinkronan antara fungsi id, ego dan superego. Selain itu penulis juga menelaah bahwa yang dimaksud oleh Freud id (nafsu atau dorongan/instink-instink, id yang berkaitan dengan dorongan pemuasan kebutuhan atau dorongan seksual menurut Freud disini, penulis maknai dari sudut pandang psikologi, bahwa dalam diri manusia terdapat kebutuhan-k untuk dapat terpuaskan secara fisik dan psikis. dalam teorinya Sigmund Freud mengklasifikasikan tahapan yang penting dalam perkembangan individu ada lima tahap, yaitu:¹⁰ tahap Oral, Anal, Falix, Laten dan Genital.

Tujuan konseling menurut pendekatan psikonanalisa agar proses re-edukasi terhadap ego menjadi lebih realistik dan rasional. Maksudnya adalah menjadikan hal-hal yang tidak disadari klien menjadi disadarinya. Dalam hal ini konselor membantu klien menghidupkan kembali pengalaman-pengalaman masa kanak-kanak dini dengan menembus konflik-konflik yang direpresi. Setelah pengungkapan materi yang tidak disadari dan mengganggu itu, kemudian konselor berusaha merasionalkan kesan-kesan itu, sehingga klien menyadari bahwa kesan yang dibawanya tersebut tidaklah sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Strategi pokok dari konseling Psikoanalisis Klasik ini adalah “khataris” yaitu adanya

perasaan lega dan nyaman pada klien setelah menyampaikan hal-hal yang selama ini sering ditekannya, atau disimpannya.

Aplikasi pendekatan atau teori Psikoanalisis klasik dalam konseling terhadap lansia adalah, pada tahap peninjauan masalah klien, dalam prosesnya teknik yang digunakan berdasarkan teori psikoanalisis klasik adalah:

a. Asosiasi Bebas; penerapannya teknik ini pada lansia, adalah dengan cara konselor memberikan ruang dan kesempatan yang luas bagi lansia untuk dapat bercerita atau menyampaikan kondisi masalahnya, sampai membuat klien merasa lega (Khatarsis), menurut telaah penulis pendekatan ini cukup relevan dengan kondisi lansia yang cenderung secara perkembangannya suka bercerita, terutama menceritakan kejayaan, keberhasilan dan kesuksesan mereka di masa lalu, yang akhirnya akan terungkap berbagai hambatan dan persoalan yang lansia alami, dan ini salah satu hal yang sangat bagus bagi konselor untuk menajaki akar permasalahan yang dialami oleh lansia. Tanpa harus bertanya tentang masalah yang mereka alami. Sebagaimana hasil dari pengalaman penelitian penulis selama melakukan wawancara terhadap lansia, mereka akan sangat terbuka jika kita

menanyakan masalah, namun jika kita melakukannya dengan metode bercerita dan teknik asosiasi bebas, mereka akan antusias menyampaikan pengalaman-pengalaman masa lalu mereka, terutama mereka yang dulunya pernah sukses, punya jabatan, ataupun yang tergolong memiliki kekayaan dari segi materi. Selanjutnya kecenderungan terjadinya down power sindrom, juga sering kali terjadi pada usia lansia, mereka yang dulunya punya jabatan dan kedudukan atau punya kesibukan harus memasuki masa pensiun,, berhenti dari rutinitas kesibukan, ini juga membutuhkan teknik asosiasi bebas untuk mengungkapkannya.

b. Interferensi; penerapan teknik ini pada lansia adalah dengan cara konselor menanyakan apakah lansia sering mengalami mimpi, atau mengigau, jika lansia sering mengalami mimpi buruk, sering dibayang-bayangi dengan hal-hal yang menakutkan, maka konselor dapat menghubungkan atau memaknasi hal yang dipikirkan atau dirasakan lansia tersebut dengan kondisi riil, sehingga ada perubahan pola pikir yang rasional pada lansia.

c. Transferensi, penerapan teori ini dalam konseling terhadap klien yang lansia adalah dengan cara memberikan

ruang kepada lansia untuk meluahkan pikiran dan perasaannya pada konselor, misalnya kekecewaan mereka terhadap anak, pasangan, sehingga ada perasaan lega apada diri klien, dan tentunya akan mengurangi tekanan emosi negatif yang selama ini terpendam dalam pikiran maupun perasaan klien.

2. Pendekatan Konseling Realitas

Pendekatan konseling realitas merupakan pendekatan konseling yang dikembangkan oleh *Willean Gleser*. Kebalikan dari teori psikoanalisis klasik pada pendekatan konseling realitas, justru lebih fokus terhadap kondisi masa kini, atau masa sekarang, sehingga pendekatan ini sangat relevan dilakukan pada tahap pembinaan masalah klien. Setelah dijabarkan dengan menggunakan teori psikoanalisis klasik. Pandangan pendekatan realitas terhadap masalah klien adalah individu bermasalah atau melakukan tingkah laku salah sesuai jika 1) kebutuhan dasarnya (kebutuhan sandang, pangan, papan dan biologisnya tidak terpenuhi) 2) kebutuhan psikologisnya tidak terpenuhi (kebutuhan akan cinta, kasih-sayang, perhatian, rasa aman dan nyaman, kebutuhan untuk mengembangkan diri). Tujuan konseling berdasarkan pendekatan realitas adalah¹²:

a. **Right** : adalah kebenaran dari tingkah laku seseorang dengan standar norma

yang berlaku baik itu norma agama, hukum, dan lain-lain.

b. **Reality** : adalah kenyataan, yaitu individu bertingkah laku sesuai dengan kenyataan yang ada.

c. **Responsibility** : adalah bertanggung jawab, yaitu tingkah laku dalam memenuhi kebutuhan dengan menggunakan cara yang tidak merugikan orang lain.

Aplikasi pendekatan konseling realitas dalam proses konseling lansia adalah kenyataan atau realitas bahwa kondisi lansia yang sudah memasuki usia enam puluh tahun ke atas, dengan kondisi anak yang sudah besar atau sudah dewasa bahkan sudah menikah dan punya kehidupan sendiri, mengharuskan lansia untuk hidup sendiri, apalagi yang sudah ditinggal mati pasangannya, kenyataan riil di lapangan pada umumnya lansia lebih nyaman tinggal sendiri di rumahnya, dibandingkan tinggal serumah dengan anak, menantu dan cucunya, namun pilihan ini tentu menimbulkan berbagai macam permasalahan baru, seperti rasa kesepian, rasa ketidakberdayaan, kurang perhatian, artinya ini akan menjadi salah satu penyebab dari permasalahan lansia, yaitu tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis dari orang-orang terdekatnya, dan jika lansia tidak dapat merasionalkan atau menerima kenyataan dengan penuh syukur tentu hal ini akan menjadi

kondisi stressor yang berat, atau dapat menjadi penyebab defresi ringan pada lansia. Untuk mengatasi berbagai permasalahan tersebut ada beberapa teknik yang dapat dilakukan oleh konselor pada proses atau tahap pembinaan atau penyelesaian masalah klien lansia dengan menggunakan pendekatan konseling realitas, yaitu dengan teknik sebagai berikut:

- a. **Teknik Kontak Psikologis;** penerapan teknik ini pada lansia dengan cara membina kedekatan, dan keakraban pada lansia, dengan cara memposisikan diri sebagai anak, atau cucu mereka, menunjukkan rasa empathy yang dalam pada mereka, serta keterlibatan langsung secara fisik maupun psikologi, jika memungkinkan dan sesama jenis, bisa kita lakukan juga teknik kontak fisik, seperti merangkul, menyalami, atau memeluk lansia, sehingga akan tercipta hubungan emosional yang nyama, dan secara otomatis hal ini akan menciptakan keterbukaan dan kesukarelaan pada lansia untuk menyampaikan permasalahannya, dan juga membantu menyelesaikan masalahnya, karena lansia merasa ada orang yang memberikan perhatian, kasih sayang terhadap kondisi mereka.
- b. **Berfokus pada kondisi sekarang dan tingkah laku klien;** penerapan

dari teknik ini terhadap klien lansia adalah memberikan pemahaman pada lansia, bahwa diri mereka tidak seperti waktu muda dulu, artinya tidak mesti anak-anak mereka harus selalu bersama mereka, dan harus mereka awasi, namun sebaliknya harus mampu mengembangkan perilaku yang lebih bertanggungjawab dengan menerima kenyataan bahwa mereka sudah tua, dan anak-anak juga memiliki hak untuk bisa hidup mandiri.

3. Pendekatan Konseling Logotherapy (Religius)

Pendekatan konseling logotherapy merupakan pendekatan konseling yang dikembangkan oleh *Viktor Frankl*. Pendekatan Logotherapy adalah suatu proses terapi pengobatan atau penyembuhan untuk menemukan makna hidup dan pengembangan spiritual seseorang. Jika Makna hidup berhasil ditemukan dan dipenuhi akan menyebabkan kehidupan ini dirasakan demikian berarti dan berharga, dan tentunya akan meminimalkan persoalan atau masalah dalam hidup. Pandangan pendekatan logotherapy terhadap masalah. Pendekatan logotherapy merupakan pendekatan yang diadopsi dari barat, namun dalam islam sebenarnya sudah lebih awal dijelaskan tentang makna hidup, dan mengajarkan pada

manusia untuk dapat mengambil hikmah dari setiap kejadian, seperti dijelaskan dalam firman Allah SWT bahwa “Allah tidak membebani seseorang kecuali sesuai dengan batas kemampuannya...”,¹³ kemudian Allah SWT berfirman yang artinya: “*karena sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan*”¹⁴. Pendekatan logotherapy ini pada hakikanya disamping mengarahkan klien untuk mengambil hikmah dari setiap masalah yang menimpanya, juga mengarahkan klien untuk berpikir positif.

Menurut pandangan logotherapy masalah muncul, ketika individu atau klien kehilangan makna hidupnya, atau ketidakmampuan dalam mengambil hikmah dari kejadian yang dialami, hal ini tentu bertentangan dengan fitrahnya manusia, yang memiliki kecenderungan untuk menginginkan hidupnya selalu bermakna. Hidup yang tidak berarti membuat orang mengalami kehampaan eksistensial dan selanjutnya akan menimbulkan frustrasi eksistensial (frustrasi karena tidak bisa memenuhi keinginannya kepada makna). Konseling logotherapy merupakan konseling untuk membantu individu mengatasi masalah ketidakjelasan makna dan tujuan hidup, yang sering menimbulkan kehampaan dan hilangnya gairah hidup. Dalam logotherapy masalah adalah ujian hidup yang harus dihadapi

dengan keberanian dan kesabaran. Yakni keberanian untuk membiarkan masalah ini untuk sementara waktu tak terpecahkan, dan kesabaran untuk tidak menyerah dan mengupayakan penyelesaian. Logotherapy dapat digambarkan sebagai corak psikologi yang mengakui adanya dimensi kerohanian pada manusia di samping dimensi ragawi dan kejiwaan, serta beranggapan bahwa makna hidup (*the meaning of life*) dan hasrat untuk hidup bermakna (*the will of meaning*) merupakan motivasi utama manusia guna meraih taraf kehidupan bermakna (*the meaningful life*) yang diharapkannya jika kita hubungkan dengan islam, bahwa dalam pandangan islam salah satu penyebab dari masalah adalah kurangnya rasa ksyukuran, pendekatan logotherapy sangat relevan dengan konsep mengambil hikmah dan bersyukur dalam Islam. Aplikasi dari pendekatan logotherapy dalam proses konseling lansia adalah;¹⁵

a. Persuasif; Penerapan teknik ini dalam konseling lansia adalah dengan cara membantu klien untuk mengambil sikap yang lebih konstruktif dalam menghadapi kesulitannya. Misalnya jika lansia memiliki masalah dengan kenyamanan tidur atau insomnia, maka untuk maka klien seharusnya tidak mencoba berbaring ditempat tidur, memejamkan mata, mengosongkan

pikiran dan sebagainya, karena hal ini justru membuat bertambah tidak tidur, langkah yang paling tepat adalah diarahkan untuk berusaha terjaga selama mungkin. setelah itu baru klien akan merasakan adanya kekuatan yang mendorong klien untuk melangkah ke tempat tidur.

b. De-reflection; penerapan teknik “dereflection”, pada lansia adalah dengan cara memanfaatkan kemampuan transendensi diri (*selftranscendence*) yang dimiliki setiap manusia dewasa. Setiap manusia memiliki kemampuan untuk membebaskan diri dan tidak lagi memperhatikan kondisi yang tidak nyaman, tetapi mampu mengalihkan dan mencurahkan perhatiannya kepada hal-hal yang positif dan bermanfaat. Gambaran dari teknik ini adalah ketika klien dihadapkan dalam situasi yang sulit, misalnya karena kematian pasangan, teman seusia, anak ataupun cucu atau orang-orang terdekatnya, yang membuat ia sangat terpukul, sehingga klien tidak memiliki gairah untuk hidup atau tidak memiliki motivasi untuk hidup, cenderung murung, merasakan kekosongan dan kehampaan dalam hidup. Atau kondisi lansia yang tidak memiliki saudara ataupun keturunan, atau yang tidak menikah, kondisi ini tentu membuat

lansia sangat kesepian dan merasakan kehampaan hidup. Di sini klien pertama-tama dibantu untuk menemukan hikmah dari kenyataan yang dihadapi atau dijalani, yang bisa dianalisis dengan mengembangkan nilai-nilai spiritual, sampai klien benar-benar menyadari hikmah dan dapat berpikir positif dari kejadian yang menimpany, kondisi ini akan terwujud jika kita membantu lansia untuk menguatkan lagi pemahaman religiusnya.

Penutup

Pendekatan konseling merupakan instrumen yang digunakan dalam melakukan tahapan penjajakan maupun tahap pembinaan dalam proses konseling, dalam hal ini klien yang dimaksud adalah lansia yaitu individu yang berada pada periode akhir perkembangan yang rata-rata berusia enam puluh tahun ke atas, dalam bimbingan dan konseling sebenarnya ada sepuluh pendekatan yang digunakan untuk menganalisis permasalahan klien, namun disini ada tiga pendekatan yang cukup relevan digunakan dalam proses konseling pada lansia, karena dianggap cukup sesuai dengan kondisi keterbatasan lansia.

Di samping itu penggunaan ketiga teknik ini bukan berarti untuk teknik yang lain tidak bisa digunakan dalam konseling terhadap lansia, namun berdasarkan dari

kecenderungan permasalahan umum yang hampir dialami oleh lansia adalah terkait dengan kondisi fisik yang sudah menurun, kemudian kejayaan dimasa lalu, serta kenyataan harus menerima kondisi jauh dari orang-orang yang disayangi, kondisi kecemasan terhadap kematian, serta kesulitan dalam mengambil hikmah dari kondisi yang dialami, terutama bagi lansia yang terbiasa mendapatkan pelayanan karena dahulu memiliki posisi jabatan tertentu, dan sekarang harus melakukannya sendiri, serta hubungan kedekatan dengan anak yang sudah mulai berkurang, dibanding masa muda dulu, sehingga menambah rasa kesepian dan kehampaan pada lansia.

Endnote

¹Santrock, John W. Life-Span Development. (Perkembangan Masa Hidup).Jilid II. Edisi Ke lima.Jakarta: Renika Cipta.2004. hal 175.

²Mading Firdaus. 2015. Gambaran Karakteristik Pada Lanjut Usia Yang Mengalami Insomnia Di Panti Wreda Dharma Bakti Pajang Surakarta (Naskah Publikasi). Universitas Muhammadiyah Surakarta.hal 26.

³Erliana, E. (2009). Perbedaan tingkat insomnia lansia. 21 Februari 2010. <http://pustaka.unpad.ac.id>.hal.56.

⁴Santrock, John W. Life-Span Development. (Perkembangan Masa Hidup).Jilid II. Edisi Ke lima.Jakarta: Renika Cipta.2004. hal.179.

⁵Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima (Terjemahan). Jakarta: Erlangga. Hal: 10, 381, 386-402, 397, 398.

⁶Schaie, K.W., and Willis, S.L.2000. *Adults Development and Aging*. 3rd Edition . New York : Harper Collins.hal 28.

⁷Hurlock, 1999. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi kelima (Terjemahan oleh Istiwidayanti). Jakarta: Erlangga.hal.189.

⁸ Santrock, J. W. 2002. *Life Span Development*. Jakarta : Erlangga.185

¹⁰Prayitno.Konseling Pancawaskita (Kerangka Konseling Eklektik). (Padang:BK FIP UNP, 2011) h.25.

¹¹John Mcleod.Pengantar Konseling. (Teori dan Studi Kasus). 2008.(Jakarta: Kencana Prenada Group.Edisi kelima.hal 134.

¹²Prayitno. Konseling Pancawaskita (Pendekatan Eklektik). (Padang: UNP Press), hal.26.

¹³QS. Al-Insyiah : 5

¹⁴QS. AL-Insyiah:6

¹⁵Hermi Pasmawati. Pendektaan Logoteraphy dalam Konseling. Jurnal Syi'ar. Vol 15. No.1 Februari 2015. hal.59.